

## **Optimale Ernährung während der Wechseljahre Auf diese Weise begleitende Symptome lindern**

Die Wechseljahre sind noch immer ein Thema, das in der schulmedizinischen Ausbildung nur eine kleine Rolle spielt, und das obwohl annähernd 50% der Bevölkerung über circa ein Jahrzehnt mit lebensverändernden eher negativen empfundenen Symptomen betroffen ist.

Ein Grund mehr, sich präventiv auf diese Phase vorzubereiten oder/ und zur Linderung von möglichen Symptomen während dieses Jahrzehnts beizutragen.

Durch eine begleitende Ernährung können Gewichtszunahme, Hitzewallungen, emotionale Schwankungen und Schlafstörungen reduziert werden und damit zu mehr Vitalität und Lebensqualität beitragen.

Dieser Vortrag beinhaltet, was du für dich optimieren kannst, um auf diese Lebensphase optimal vorbereitet zu sein bzw. deine bestehenden Symptome zu lindern.

Inhalte:

- Was verändert sich während der Wechseljahre im weiblichen Körper und was sollte demnach ernährungspsychologisch angepasst werden
- Überblick über alle Makronährstoffe und warum wir sie alle benötigen
- Empfehlung der richtigen Nährstoffverteilung während dieser Lebensphase
- Ausblick auf die qualitative Beschaffenheit unserer heutigen Lebensmittel und mögliche Supplementierungen
- Unterstützende Anwendungen zur Linderung von Symptomen und für ein verbessertes Lebensgefühl

Referentin:

Nadine Gobisch, Ganzheitliche Ernährungsberaterin (mit Schwerpunkt auf therapeutischer Ernährung), Frankfurt am Main

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Max. 25 Teilnehmerinnen

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um einen Vortrag mit 1,5 Zeitstunden

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Beamer, Leinwand, HDMI-Kabel, Stühle und Tische in U-Form

Maximale Entfernung:

100 km ab Wohnort